

体育・保健体育の実技について

小学校	授業で実施可能と考えられる運動例	家庭でも取り組むことのできる運動例
<p>体づくり運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○片足で静止するなど、バランスを保つ動き ○片足を軸にして回るなどの動き ○条件を変えて、歩いたり走ったりする運動 ○無理のない速さでの持久走 (低…2～3分 中…3～4分 高…5～6分) ○短なわ跳び ○柔軟運動 	<ul style="list-style-type: none"> ○階段や段差を使った踏み台昇降 (いろいろなリズムで) ○タオルを使った曲げ伸ばし ○ボールの投げ上げ
<p>器械運動系</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○うさぎ跳び等の感覚づくりの運動 <p>※器械運動系は、場や器械・器具の共用を避けることが難しい。実技を実施する場合は、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○布団の上など、安全面を確保しての、前転・後転・ブリッジ・かえるの逆立ち・首倒立・頭倒立など
<p>陸上運動系</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離走・腕振り ○幅跳びや高跳びをイメージし、前方向や上方向にジャンプ ○グリコじゃんけん ○遠投 (新聞紙やアルミホイル等でマイボールを作成) <p>※リレー、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳び等の場や用具を共用する種目の実施については、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○安全面を確保しての立ち幅跳び ○床に座ってのハードル走のフォーム練習 ○タオルを使った投球フォーム練習
<p>水泳運動系</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○陸上で行える動きの確認(手のかき、バタ足、キック) ○水遊びや水泳運動の心得について <p>※水泳運動系は、密集せず距離をとって着替えや実技を行うことが難しい。実技を実施する場合は、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○お風呂でバブリング

<p>ボール運動系</p>	<p>○フェイントをかけながらの移動等、ボールを持たないときの動き</p> <p>○マイボールによる基本的なボール操作 (ビニール袋に新聞紙やタオルをつめて、マイボールを作成)</p> <p>○バットで素振り (新聞紙を丸めてバットを作成)</p> <p>※ボール運動系等の場や用具を共用する種目の実施については、学校の実態に応じて感染拡大防止のための防護措置等を踏まえて検討する。</p>	<p>○家にあるラケットやバット等で素振り</p> <p>○家にあるボールで基本的なボール操作</p>
<p>表現運動系</p>	<p>○一人でできる、表現・リズムダンス・フォークダンス</p> <p>○「いはキラキラダンス」</p> <p>○「いきいき茨城ゆめ国体ダンス」</p>	<p>○NHK Eテレ番組「Eダンスアカデミー」の「EXダンス体操」</p>

※知識については、全領域において指導する。

